

## Kursprogramm ab 01. September 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
<p>9:30 - 10:15 Gymnastik 60+</p> <p>17:30 - 18:15 Reha-Basis mit KV</p> <p>18:30 - 19:25 Power Pump</p> <p>19:35 - 20:00 Bauch spezial*</p> <p>20:05 - 21:05 Indoor Cycling F</p>	<p>18:25 - 18:55 Rücken fit*</p> <p>19:00 - 20:00 Body Workout</p>	<p>18:30 - 19:25 Power Pump</p> <p>19:35 - 20:35 Indoor Cycling A*</p>	<p>9:30 - 10:00 Rücken fit*</p> <p>10:15 - 11:00 Reha-Basis mit KV</p> <p>18.25 - 18.55 Hulahoop**</p> <p>19:00 - 19:55 FunTone</p>	<p>17:25 - 18:10 Beginner-Fit**</p> <p>18:15 - 19:00 Cross4you**</p>	<p>11:00 - 12:00 Fatburner</p>



Grüner Weg 82, 48268 Greven  
 Telefon 0 25 71 / 5 18 14 FAX 0 25 71 / 55 66 3  
[www.fit4you-greven.de](http://www.fit4you-greven.de)

### 24 Stunden geöffnet

#### Betreuungszeiten:

**Mo - Fr** 9:00 - 21:30 Uhr  
**Sa** 10:00 - 16:00 Uhr  
**So** 10:00 - 16:00 Uhr  
**Probetraining und Anmeldung**  
 nur zu den **Betreuungszeiten.**

- \* Rücken fit und Bauch spezial:  
Bitte vorher aufwärmen!
- \*\* Hulahoop, Beginner-Fit und  
Cross4you finden im September  
probeweise statt.  
Beim Hulahoop bitte einen eigenen  
Reifen mitbringen
- A\* Dieser IC Kurs ist für Anfänger  
geeignet und findet im September  
probeweise statt.